

古法艾

中医调养系列

艾灸

是中国古老的医术之一，可以帮助人体全面温通经络

《寒湿为百病之因》
《艾灸为百效之疗》

一团艾草，一根艾条，一个穴位，
通经络，祛寒湿，扶阳气，一身轻！



灸除百病

《医学入门》曰：「凡病药之不及，针之不利，必须灸之。」灸法有祛湿散寒、回阳救逆的作用，可升血中之气、通气中之滞、通诸经而除百病。

艾灸暖养

点燃清新艾草，养住身体阳气。艾燃烧生成物中的抗氧化物质附着在皮肤上，通过灸热渗透入体内，从而起到保健作用。

臧俊岐

主编

中医调养系列



古法艾

灸

臧



江西科学技术出版社

· 南昌 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

古法艾灸/臧俊岐主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2017. 12

(中医调养系列)

ISBN 978-7-5390-6097-2

I. ①古… II. ①臧… III. ①艾灸—基本知识 IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第238481号

选题序号: KX2017061

图书代码: D17093-101

责任编辑: 邓玉琼

古法艾灸

GUFA AIJIU

臧俊岐 主编

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 150 千字
印 张 13
版 次 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-6097-2
定 价 39.80元

赣版权登字: 03-2017-348

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言 preface

艾灸的起源可以一直追溯到新石器时代。远古先人在用火的过程中，发现被火熏烤或烧灼可以减轻痛感，于是就产生了用火烧灼的治病之法，这就是最原始的灸法。后来，灸法与艾草的药物作用相结合，再运用经络穴位理论，就发展成了成熟而系统的艾灸疗法。

“一针二灸三用药”，艾灸在传统医学中占有举足轻重的地位，具有驱寒邪、补元阳、通经络、调正气的功效，配合经验组穴，对因为寒和气导致的多种现代疾病有非常好的效果。由于其具有操作简单、易学易懂、适应证广、治疗费用低廉而且疗效显著等特点，艾灸的影响和应用范围十分广泛。

艾灸是以有“长寿之草”之称的艾草为主要原料。明代医学家李时珍曾在《本草纲目》中记载“艾叶生则微苦太辛，熟则微辛太苦，生温熟热，纯阳也。可以取太阳真火，可以回垂绝元阳。服之则走三阴，而逐一切寒湿，转肃杀之气为融合。灸之则透诸经，而治百种病邪，起沉痾之人为康泰，其功亦大矣。老人丹田气弱，脐腹畏冷者，以熟艾入布袋兜其脐腹，妙不可言。”此外，艾草还有扶正辟邪的作用，古代人曾用它插于堂中，用以辟邪。

“家有三年艾，郎中不用来。”艾灸方法具有独特的找病功能，就是能在疾病尚未出现的时候发现疾病，符合目前“早诊断、早发现、早治疗”的医疗理念。通过艾灸的找病功能，可以让我们更早地发现疾病，防患于未然。

艾灸无副作用、简单易行、见效迅速，不但可以祛病而且可以强身，是集治、寻、养三位一体和驱、补、通、调四效合一的绿色疗法，适合不同需要的人群使用，有助于改善现代人寒、气、虚的体质特点。

本书用通俗易懂的语言讲解了艾灸的医学理论，教给您简便、实用又有效的防病、保健和治疗方法。让你学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的艾灸法。



目录

PART

1

艾灸——传统的绿色疗法

认识艾灸疗法	002
什么是艾灸	002
古代艾灸的发展	002
艾灸养生祛病保健的原理	004
认识艾草，巧选艾条和艾绒	005
面面俱到，论艾的四种用法	007
艾草外用，效果好于止痛药物	007
艾膳，让痛由内而出	007
艾叶洗浴，抗菌消炎	010
艾叶泡脚能驱寒	010
艾灸器具的选择与操作技巧	011
艾灸器具分类	011
施灸的体位	011
施灸的顺序	013
各显神通，常规灸疗法	014
了解经络和穴位	017
小小穴位作用大	017
刺激穴位必须掌握十二经脉的“开闭”时间	018
取穴方法，帮你轻松找到穴位	020
这些穴位禁灸	022
艾灸禁忌及注意事项	024
施灸后的护理及调养	025



PART 2

艾灸温养——让身体不再寒冷

- | | |
|-------------|-----|
| 你的体内有寒湿吗? | 028 |
| 3步自测寒湿 | 029 |
| 寒湿从哪里来? | 031 |
| 疾病多是寒湿惹的祸 | 033 |
| 学会辨证, 看清病根 | 034 |
| 将隐藏的疾患“灸”出来 | 036 |
| 八大艾灸保健穴 | 038 |

PART 3

一年四季保健灸——不再被寒湿困扰

- | | |
|-------------|-----|
| 节气施灸, 健康如天助 | 044 |
| 三伏灸和三九灸 | 046 |
| 节气施灸调整阴阳 | 048 |
| 春时防“风”守四关 | 050 |



夏季解暑祛湿	052
秋季润肺养阴	054
冬令温灸最驱寒	056

PART
4

日常保健灸——通体舒暢少生病

健脾养胃灸，消化好，身体棒	060
养心安神灸，行气活血好安眠	062
疏肝解郁灸，心气顺，肋肋不再痛	064
宣肺理气灸，呼吸好，身轻松	066
补肾强腰灸，肾气足，百病除	068
调经止带灸，女性不烦恼	070
益气养血灸，面色红润精神好	072
延年益寿灸，气血足，体安康	074
小儿保护视力灸，眼睛不疲劳	076
小儿益智补脑灸，聪明伶俐成绩好	078
小儿养心安神灸，睡眠好，不哭闹	080
小儿健脾养胃灸，吃饭香，不挑食	082

- 小儿调理肠道灸，促消化，吸收好 084
- 小儿强身健体灸，百病难侵 086

PART
5

小病小痛用艾灸——灸除大隐患

- 头痛惹人恼，灸除风寒补气血 090
- 眩晕想止住，活血补血是关键 092
- 调好脏腑，不再失眠 094
- 胸闷不可忽视，调畅气机护心胸 096
- 神经衰弱，宁心安神用艾灸 098
- 补益气血灸，缓解低血压 100
- 灸除疲劳综合征，养足精神有活力 102
- 祛风散寒通经络，赶走空调病 104
- 健体除感冒，散寒不可少 106
- 散风寒，除痰湿，咳嗽即止 108
- 灸除实寒虚寒，饮食好，不胃痛 110
- 艾灸养好脾胃，不再消化不良 112
- 调气利水湿，腹胀不再烦恼 114
- 腹痛难忍，艾灸健脾除寒湿 116
- 艾灸通肠胃，赶走便秘身轻松 118
- 调脾肾，利水湿，水肿自退 120
- 颈椎病症状多，灸通经络很重要 122
- 肩周炎年轻化，常灸肩轻松 124
- 醒后落枕很难受，灸一灸头颈舒 126
- 牙痛要人命，艾灸来消炎止痛 128

艾暖子宫——不做冰冷美人

- 女人**体寒**，艾灸扶阳 132
- 怀孕难**多是因为子宫寒冷 134
- 灸好**带下病**，异味消退心情美 136
- 痛经**，多是因为经血不畅 138
- 气血通畅灸，不再无端**闭经** 140
- 调顺**月经不调**，气血很关键 142
- 灸到血止，不再**崩漏** 144
- 女人青春常驻，防**卵巢早衰**是关键 146
- 清热利湿灸，不再被**盆腔炎**困扰 148
- 理气活血，灸治**乳腺增生** 150
- 延缓衰老，让**更年期**来得慢点 152

补肾壮阳气——灸出男人的力量

- 消炎利湿，灸走**前列腺炎** 156
- 增强自信，告别**阳痿** 158
- 补肾藏精，不再**遗精** 160
- 艾灸利腰肾，夫妻和谐不**早泄** 162
- 告别**不育症**，做健康男人 164

PART
8

慢性病从细节做起——用艾强壮身体

- | | |
|--------------------------|-----|
| 醒脑清头目，缓解 高血压 | 168 |
| 拒绝胸痛，改善 冠心病 | 170 |
| 提防 高脂血症 ，降脂护血管 | 172 |
| 告别三多一少，缓解 糖尿病 | 174 |
| 通络散风邪，缓解 卒中后遗症 | 176 |
| 慢性胃炎 不难治，胃部保健穴来帮忙 | 178 |
| 排出湿、浊、毒素，灸治 脂肪肝 | 180 |

PART
9

艾灸暖养——让宝宝健康成长

- | | |
|---------------------------|-----|
| 小儿感冒 易反复，灸除外邪强体质 | 184 |
| 小儿咳嗽 有无痰，艾能养肺止咳痰 | 186 |
| 小儿哮喘 多遗传，灸来体壮少发作 | 188 |
| 小儿厌食 仔细辨，养好习惯健脾胃 | 190 |
| 小儿消化不良 调饮食，灸行胃气消胃胀 | 192 |
| 小儿腹泻 防脱水，灸调脾胃止泻固脱 | 194 |
| 小儿遗尿 定时溺，灸补肾元固下焦 | 196 |



PART

1

艾灸

——传统的绿色疗法

艾灸是我国传统中医源远流长的宝贵遗产，属于自然医疗保健疗法，千百年来广泛流传于我国民间，俗语有“家有三年艾，郎中不用来”。艾灸方法具有独特的找病功能，就是能在疾病尚未出现的时候发现疾病，符合目前“早诊断、早发现、早治疗”的医疗理念。通过艾灸的找病功能，可以让我们更早地发现疾病，防患于未然。

认识艾灸疗法

什么是艾灸

什么是“灸”呢？先从这个字说起，灸是形声字，以“火”为形旁，则含义一定跟火有关。《说文解字》：“灸，灼也。”“灼，灸也。”古人喜欢“互训”，就是用甲来解释乙，反过来又用乙来解释甲，两者互相解释。大概在古时“灸”和“灼”都是流行词语，所以一说大家都明白了，一拍脑门：“哦，原来灸就是灼，灼就是灸。”

但是，现在离古代那么久远，这个相互解释就给今人造成了理解上的障碍。追本溯源，再看《说文解字》“灸”字条，“从火，久声”。《说文解字注》底下又有注释：“形声包会意字也。”火是形，久是声。会意何解？还得从这个声旁“久”字去解。

艾灸产生于中国远古时代，是用艾叶制成的艾灸材料产生的艾热刺激体表穴位或特定部位，通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。艾灸疗法的适应范围十分广泛，在中国古代是治疗疾病的主要手段。艾灸具有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用。



古代艾灸的发展

关于艾灸疗法的记载可以追溯到殷商时代。在出土的殷商甲骨文中，有这样一个字：形象为一个人躺在床上，腹部安放着一撮草，很像用艾灸治病的示意。另外，长沙马王堆出土的《五十二病方》也记载了许多灸法，其中有“以艾裹，以艾灸癫者中颠，令烂而已”的说法。同一时期，《黄帝内经·灵枢·官能》中也有“针所不为，灸之所宜”的记载。施灸主要用艾绒，《孟子·离娄》篇中说：“七年之病，求三年之艾，苟为不蓄，

终身不得。”由此可见，在春秋战国时代，灸法已初具形态。

伴随着中医的发展，艾灸疗法也在不断完善。东汉医家张仲景，提出“阳证宜针，阴证宜灸”的见解。在《伤寒论》中，涉及灸法有关的内容有12条，许多条文有“可火”、“不可火”的记载。三国时出现我国最早的灸疗专著——《曹氏灸经》，总结了秦汉以来灸法的经验。到两晋南北朝时期，灸法已被运用到预防疾病、健身强体等方面，而此时瓦甑灸的发明，为日后的器械灸打下了基础。

唐代医学家孙思邈提出采用灸法预防传染病，治疗某些热性病，并开创了灸疗器械的运用；至唐代，灸法已发展成为一门独立学科，并有了专业灸师；宋元时期灸法备受重视，国家医疗机构——太医局设针灸专科；北宋灸学著作《铜人俞穴针灸图经》中详细地叙述了经络、俞穴等内容；王惟一制造了两具我国最早进行针灸研究的人体模型——铜人，这些对经穴的统一、针灸学的发展起到很大的促进作用。此时，人们还发明了利用毛茛叶、芥子泥、旱莲草、斑蝥等有刺激性药物贴敷穴位，使之发泡，进行天灸、自灸的方法。

明代是针灸发展的高峰时期，《针灸大成》、《针灸大全》、《针灸聚英》等一批针灸著作相继问世。人们开始使用艾卷温热灸、桑枝灸、神针灸、灯火灸、阳燧灸等灸法。后人将艾卷温热灸的艾绒中加进药物，发展成为雷火神针、太乙神针。

明末清初，世乱纷纷，多数历朝名医编撰之典籍惨遭流落，针灸亦只在民间流传，至此灸法的发展进程遭受重大打击。时至清末，由于西方文化的流入，灸法陷入了停滞发展时期，但由于其简便安全，疗效卓著，在缺医少药的民间流传下来。

艾灸疗法作为我国医学的重要组成部分，自古以来也一直对世界医学有着深远影响，针灸先后传入朝鲜和日本，后又传入亚洲其他国家和欧洲。迄今为止，全世界已有100多个国家和地区将我国的艾灸疗法作为解除患者病痛的治疗方法之一。作为我国的医学瑰宝，艾灸疗法也应走入寻常百姓家里，解除人们的病痛，造福于民。



艾灸养生祛病保健的原理

艾灸产生于我国远古时代，具有神奇的祛病养生保健的作用，不仅能够治百病，并且能够预防疾病，延年益寿，在我国已有数千年的历史，被广泛应用于内科、外科、妇科、儿科、五官科等疾病的治疗，其治疗效果为无数临床实践所证实。艾灸的治疗原理由两方面构成。



一是艾灸是通过艾绒的燃烧产生热量刺激人体体表的穴位，通过经络、神经、体液的传导，以激发和调动人体内的抗病能力，起到扶正祛邪、平衡阴阳、疏通经络的功效，从而达到治疗和预防疾病的效果。而中医上则认为，人之所以会生病，就是因为阴阳失调，经络不通，“通则不痛，痛则不通”的中医原理已被广泛熟知。而艾燃烧的生成物可附着在穴位皮肤上，通过艾灸产生的热力渗透进体内，产生药效，达到保健养生、防病治病的目的。

二是艾灸的温热刺激作用。人是一个整体，五脏六腑、四肢百骸是互相协调的，这种协调关系主要就是靠中医常说的经络而贯通，而艾灸的温热刺激能够改善局部血液循环和淋巴循环，加速细胞的新陈代谢，促进炎症的消失，修复人体受损组织，使肌肉和神经功能与结构恢复正常，从而达到治病防病的目的。

认识艾草，巧选艾条和艾绒

认识艾草

艾灸最主要的材料就是艾草，有“药草中的钻石”之称，属于菊科植物，别名香艾、蕪艾、艾蒿、医草等。多年生草本或略成半灌木状，植株有浓烈香气。艾草在生活中有食用、饮用、浸泡、清洁等广泛用途，因此还有“神仙草”的美誉。

艾叶的气味芳香，味辛、微苦、性温热，具有纯阳之性，因此用于艾灸的主要材料能够理气血、温经脉、逐寒湿、止冷痛，为妇科要药。同时，艾叶能够捣绒，制成艾条、艾柱，外灸能够散寒止痛、温煦气血。

《本草纲目》记载：艾以叶入药，性温、味苦、无毒、纯阳之性、通十二经、具回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效，亦常用于针灸。故又被称为“医草”，能够除百病，因此，说明用艾叶做施灸材料，有通经活络、祛除阴寒、消肿散结、回阳救逆等作用。



巧选艾条

艾条质量的优劣直接影响着施灸的效果，因此，我们在选用艾条的时候，一定要注意选购质量好的艾条，而艾条的选择一般从艾条的形、火、绒三个方面选购。

形：优质艾条整体挺拔结实、不松软，气味芳香；劣质艾条则质地松软，杂质含量较多，甚至有刺激气味。

火：好的艾条火力柔和不刚烈，弹掉艾灰，看上去是红透的样子。而普通的艾条，冒出的烟发黑，着火的过程中火力不均匀，有刺激性气味。

绒：选择艾绒主要以柔软细腻为好，如果里面有较多的桔梗或者是其他的杂质就不好了，另外也可从艾绒中选出一小撮，用拇指、食指和中指捏起一撮，能成形。简单来选的步骤就是一捏、二看、三闻、四看。

选择艾绒的要点

随着艾灸养生保健被广泛应用，越来越多的朋友都会到商店中选购艾灸用品，而艾灸用品最担心的就是艾绒的质量问题，市场上的艾绒品质差异大，选购者可从年份、纯度、燃烧三个方面来辨别优劣艾绒。

首先，艾绒的质量与艾叶的年数有关，通常陈年艾的艾绒比较好。在实际操作中，陈艾的火力温和面润，穿透力强且不燥烈，灸后效果显著，而普通的新艾制品则效果明显不足。

辨别艾绒的年数，一是闻气味，陈艾制作的艾绒气味不强烈，而新艾制作的艾绒气味很浓比较刺鼻。二是看色泽，陈艾做的艾绒颜色发黄，纯度越高就越黄，而新艾制作的艾绒则黄中夹杂浅绿。

其次，艾绒的质量与纯度有关，所谓纯度就是指艾绒在加工过程中，艾叶基础原料和最终成品艾绒的比例。通常搭配比例在 4:1 到 30:1 之间，越纯的艾绒颜色越是金黄，绒细如丝。

在这里需要指出的就是施灸者不必过于追求艾绒的纯度，因为艾灸的效果优劣不仅与艾绒品质相关，同时还与配穴准确、施灸环境有很大的关系，因此建议普通艾灸保健者选择 8:1 或 10:1 的艾绒也就足够了！

最后，艾绒的优劣与燃烧的情况有关。好的艾绒燃烧时冒出的烟比较淡白，不浓烈，气味香，不刺鼻，而普通的艾条，冒出的烟发黑，着火的过程中火力也不均匀，并且有响声，这与里面的枝枝杈杈有关。

